



# 2024년 11월 영양소식

발行人: 교 장  
 편집인: 교 감  
 역은이: 영양교사  
 식생활관 ☎ 530 - 8906

홈페이지: <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판



**농업인의 날**  
 농업인 여러분의 수고에 감사드립니다!

☑ 국민들에게 농업과 농촌의 중요성을 알리고 **농업인의 금지와 자부심을 북돋우기 위해 1996년 정부가 지정한 기념일**

**가래떡데이**  
 풀긱하고 구수한 가래떡 많이 드세요!!

☑ 농업인의 날을 기념하고 쌀 소비를 촉진하기 위해 **'가래떡데이'**로 지정

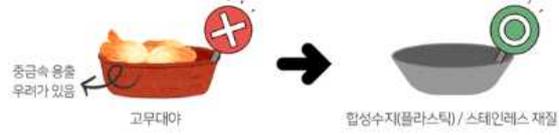
## 맛있는 김치, 김장하기 전 알아두세요! (식품용 도구, 해설판 인증 재료, 건강한 몸)

1 도구 사용시 '식품용' 표시를 확인하세요.  
 '식품용'이라는 단어 또는 아래와 같은 그림, PE(폴리에틸렌), PP(폴리프로필렌) 등 재질명과 소비자 안전을 위한 주의사항 등이 표시되어 있음.



- 1) 김장 양념용 옥수를 우릴 때  
 -'식품용'으로 제조된 스테인리스 재질의 옥수망(통) 사용  
 플라스틱 재질 X → 높은 온도에서 찌그러질 수 있음  
 양파망 X → 붉은색 색소가 녹아나올 수 있음

2) 김치나 깎두기를 버무릴 때  
 -'식품용'으로 제조된 합성수지(플라스틱)이나 스테인리스 재질의 대야 사용



## 2 고춧가루, 절임배추 살 때, 'HACCP'마크 확인하세요.

**해설판 (HACCP, 식품안전관리인증기준)**  
 식품을 만드는 과정에서 발생할 수 있는 위해요소들을 사전에 분석하고 차단하여 소비자에게 안전하고 위생적인 제품을 공급하도록 하는 사전예방적 식품안전 관리시스템

-해설판의 고춧가루 제조과정 중의 위해요소 관리방법 살펴보기-

- 1) 입고/세척/이물 선별 과정  
 잔류농약, 중금속 등 화학적 위해요소 관리  
 시험성적서를 통해 적합성 여부 판단
- 2) 제조과정 중 발생한 씻가루 제거 공정  
 자석봉을 통과시키는 공정으로 따로 관리하여 씻가루 등 물리적 위해요소 관리
- 3) 건조 및 자외선 살균 공정  
 식중독균 등 생물학적 위해요소 차단
- 4) 금속검출기 통과  
 마지막으로 금속검출기를 통과시켜 물리적 위해요소 예방



## 3 김장 증후군 예방하세요.

- 1) 1시간 마다 스트레칭 하기  
 김장하기 전 미리 충분한 스트레칭으로 근육을 풀어주고, 김장 도중에도 적어도 1시간에 한 번은 스트레칭을 해주세요.
- 2) 김장 중 바른 자세 유지하기  
 바닥보다는 식탁에 앉아서 허리를 곧게 펴고 바른 자세로 김치를 담그는 것이 좋습니다.
- 3) 충분한 휴식 취하기  
 김장 후 몸이 빠르거나 관절통이 생겼다면, 반신욕이나 온찜질 등을 통해 인대와 근육을 이완시켜주세요.



## 영양표시 바로알기

< 영양표시 >  
 식품에 함유된 영양성분의 정보를 식품포장(정보표시면)에 표시한 것

1. 제품의 영양정보 기준  
 제품의 총 내용량은 200ml 모두 섭취하면 열량은 497kcal

2. 제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량

영양정보	총 내용량 200ml 497kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량		
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

3. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)  
 식품에 함유된 영양성분의 함량이 높을지 낮을지 알라줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미  
 예) 이 식품을 다 먹으면, 나트륨을 1일 기준치의 43%를 섭취하게 되어 다른 식품을 통해서 57%만 섭취하도록 하면 됨

나트륨의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)  
 43%(860mg)    57%(1,140mg)

## 영양표시 이렇게 활용해요

우리 아이는 군것질을 너무 많이 해요!    가족 중에 비만, 고혈압이 있어요!

**열량, 나트륨, 당류** 등의 함량을 확인하고 선택하세요!

영양정보	총 내용량 200g 497kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
100g당		
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

**나트륨, 지방, 콜레스테롤** 등의 함량을 살펴보세요!

영양정보	총 내용량 200g 497kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
100g당		
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

# 11월 월간식단표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>깨끗이 손 씻기 습관</b> <b>식중독을 예방합니다.</b> 				11/1 <b>금요일</b> 보리밥 감자호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 생선커틀릿①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배
11/4	11/5	11/6 <b>저탄소밥상</b>	11/7	11/8 <b>금요일</b>
흰쌀밥 쇠고기감자국⑤⑥⑬ 방어소스구이②⑤⑥⑫⑬⑱ 참나물무침 깍두기⑨⑬ 빵설기①②	귀리밥 돼지김치짜개⑤⑥⑨⑩⑬ 닭강정②④⑥⑨⑫⑬⑮ 진미채우영조림⑤⑥⑬⑰ 미역줄기볶음 깍두기⑨⑬	김정쌀밥 멸치떡국① 마파두부⑤⑥⑩⑫ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑰ 배추김치/파김치(자율)⑨⑬ 망고요거트②	보리밥 꽃게된장국⑤⑥⑧⑰ 닭봉조림⑤⑥⑫⑮⑱ 시금치삼색나물① 배추김치⑨⑬ 과일샐러드①②⑤⑬	햄버스터이스트반②⑤⑥⑩⑰ 북어채콩나물국⑤ 참치김치볶음⑤⑨⑬ 건파래볶음⑤ 배추김치/파김치(자율)⑨⑬ 아삭한배
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15 <b>저탄소밥상</b>
차수수밥 근대된장국⑤⑥⑬ 돼지고기장조림①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬ 가래떡구이②	귀리밥 콩나물김치국⑤⑨⑬ 등갈비구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리숙회⑤⑥⑬ 김부각⑤ 무김치⑨⑬	보리밥 닭고기미역국⑤ 미트볼조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑰ 도라지오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 키위	김정쌀밥 감자호박된장국⑤⑥ 돼지고기편육⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 골드파인애플	오믈렛이스①⑤⑥⑫⑬⑰⑱ 시래기국⑤⑥ 오징어튀김⑥⑰ 떡볶이⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 황금향
11/18	11/19	11/20 <b>저탄소밥상</b>	11/21	11/22 <b>금요일</b>
기장밥 쇠고기무국⑬ 카레볶음②⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 두부양념구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 멜론	강황쌀밥 연두부계란국①⑤⑥ 롤빵가스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑰ 오징어볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침 배추김치⑨⑬ 군밤	차수수밥 꼬치어묵국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 삼치순살소스구이⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 굴	귀리밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 매운돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자볶음 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 꿀떡	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑰⑱ 콩나물국⑤ 닭날개구이⑤⑥⑮ 김자반⑤ 무김치/파김치(자율)⑨⑬ 로컬요구르트②
11/25	11/26	11/27 <b>저탄소밥상</b>	11/28	11/29 <b>국 없는 날</b>
울무밥 감자탕⑤⑥⑨⑩ 어묵볶음⑤⑥⑮ 사과미나리초무침⑬ 배추김치⑨⑬ 핫도그②⑤⑥⑫	흰쌀밥 모듬함찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑰ 계란당면전①⑫ 팽이버섯양념구이⑫⑬ 무김치⑨⑬ 호박죽⑬	강황쌀밥 감자용심이국①⑤⑥⑩⑬⑰⑱ 계란말이①⑬ 콩나물잡채(전도식)⑤⑬ 고구마치즈롤②⑥ 배추김치⑨⑬ 굴	차수수밥 바지락미역국⑤⑥⑬⑰⑱ 오뎃새우①②⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 애기새송이버섯볶음⑨ 배추김치⑨⑬ 스파게티②⑥⑩⑫⑬	치킨카레밥①⑤⑥⑫⑬⑮ 누룽지 꺾바로우①⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 오이지무침⑬ 배추김치/파김치(자율)⑨⑬ 아삭한배

○ 알레르기 유발식품 표시제 시행(학교급식법 시행규칙 제7조)

- 1) 본교에서는 학교급식 식단에서의 알레르기 유발식품을 매월 안내할 예정이오니, 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 알레르기 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 2) 식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲젓으로 위 식단은 이들 식품을 사용하지거나 이 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물이 포함되었음을 표시한 내용으로 반드시 확인 해주세요.

○ 학교급식 식재료·원산지 안내(농축산물 9개, 수산물 20개)

육류(가공품 포함)			수산물(가공품 포함)									
쇠고기	돼지고기	닭·오리	낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀	주꾸미	방어
국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산	국산	국산
콩	쌀	배추김치	넙치	조피	참돔	미꾸라지	뱅장어	다랑어	가리비	멍게	전복	부세
(가공품 포함)	(가공품 포함)	(가공품 포함)	국산	블락	국산	지	국산	국산	국산	국산	국산	국산
국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

- 학교급식 식단(식재료원산지, 식품 알레르기 및 영양표시제, 식단사진)과 식품안전 및 영양, 식생활 교육 자료는 학교 홈페이지에 안내되어 있습니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인하시기 바랍니다.

2024.10.31

한솔초등학교장

